

Una amplia variedad de propiedades

Las propiedades de la sidra para la salud son numerosas, pero esta siempre ha de tomarse de forma moderada, entre medio litro y una botella por día según los expertos. La sidra posee propiedades antioxidantes equiparables al vino, sin embargo tiene mucho menos alcohol y por ello puede dar a equívocos en cuanto a su mayor consumo.

No lleva ningún tipo de aditivo ni compuesto químico, se trata por lo tanto de una bebida natural y sana. 100 gramos de sidra equivalen solamente a 49,90 kcal repartidos en una serie de nutrientes, de entre los que destacan el agua, el azúcar, el alcohol y el potasio, pero posee otros muchos más, tales como fósforo, hierro y hasta cobre.

La sidra ejerce una función protectora del aparato vascular frente a la arteriosclerosis, además de prevenir las enfermedades coronarias y la aparición de cálculos renales. También es eficaz para combatir el colesterol, elevando el colesterol bueno, y ayuda a la eliminación del ácido úrico.

Otros de los beneficios de la sidra son que ayuda a mantener los niveles óptimos de la presión sanguínea, la digestión y previene el infarto de miocardio gracias a su contenido en pectina y es diurético. Una de sus propiedades menos conocidas es su uso para corregir el mal aliento en personas que padecen afecciones gastrointestinales.

Para aquellos que se encuentran bajo dietas adelgazantes, la sidra puede ser el mejor sustitutivo a vinos y cervezas, puesto que su bajo contenido calórico la convierte en la bebida ideal con el que seguir tomando alcohol.

Todos estos beneficios a la salud parten siempre de la importancia de las frutas con las que se elabora. Por todo ello, la sidra, junto a otras bebidas fermentadas, ha sido incorporada a la pirámide alimenticia de algunos países europeos. ■ Alex Zubiria

